

Skal kostpyramiden vendes på hovedet?

De fleste kender Brugsens kostpyramide, der skal illustrere de gældende kostråd:

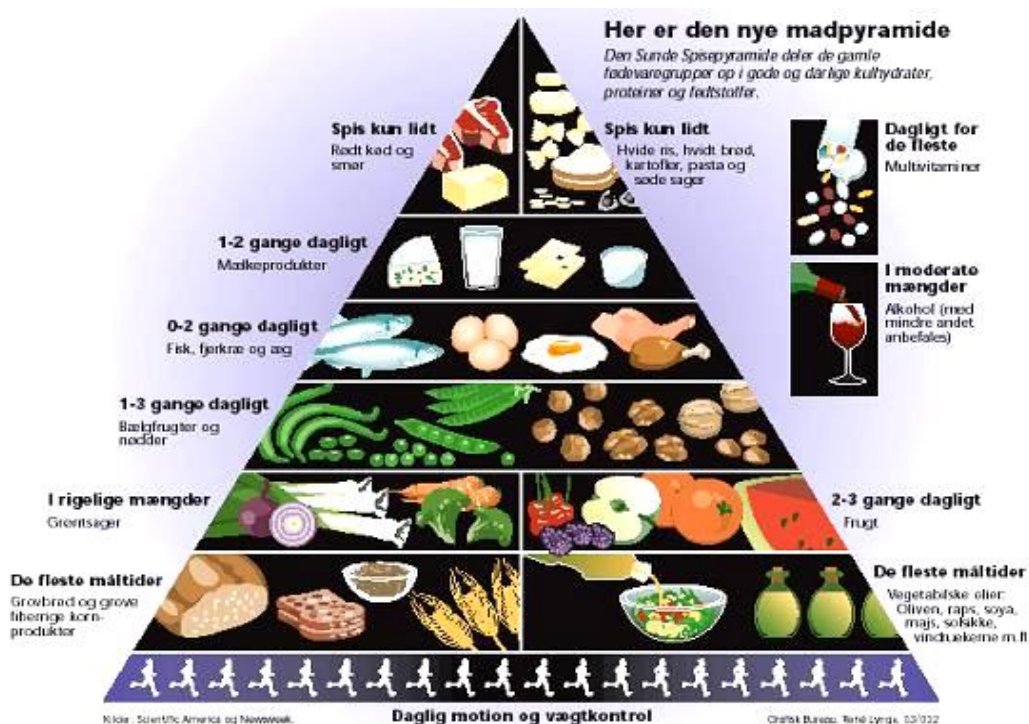
1. Spis meget brød og gryn
2. Spis frugt og mange grønsager hver dag
3. Spis kartofler, ris eller pasta hver dag
4. Spis ofte fisk og fiskepålæg – vælg forskellige slags
5. Vælg mælkeprodukter og ost med lavt fedtindhold
6. Vælg kød og pålæg med lavt fedtindhold
7. Brug kun lidt smør, margarine og olie – og spar i øvrigt på sukker og salt



Disse anbefalinger er de officielt gældende i det meste af verden og er i Norden samlet i de Nordiske Næringsstof Anbefalinger (NNA). Rådene bygger på års arbejde og diskussioner og har været gældende i snart 30 år.

Nu er der imidlertid flere forskere, der udfordrer de gældende kostråd.

Heriblandt den amerikanske epidemiolog fra Harvard Universitet, Walter Willett, der har lavet en ny kostpyramide.



Ifølge Walter Willett skal vi spise færre kulhydratrige fødevarer (specielt ris, kartofler, pasta, hvidt brød) og mejeriprodukter, mens vi til gengæld skal øge indtaget af planteolier, avocado og nødder (monoumættede fedtsyrer).

Da flere af basis fødevarerne i den gamle kostpyramide således er flyttet til toppen i Willett's pyramide, kaldes denne også populært for "Den Omvendte Kostpyramide". Der er dog langt fra enighed omkring den nye kostpyramide, og de nye råd er endnu ikke videnskabeligt underbyggede.

I Forskningsforums Programkomite for Ernærings- og Levnedsmiddelforskning (FELFO) har man bevilget penge til dannelse af et tværvideenskabeligt netværk om "Den Omvendte Kostpyramide". FELFO-netværket "Den Omvendte Kostpyramide" består af en række forskere, der igennem blandt andet workshops med deltagelse af Walter Willett, vil søge at skaffe mere viden og nå til en større klarhed omkring området.

Fra Institut for Human Ernæring (IHE), Levnedsmiddelcenteret, Den Kgl. Veterinær og Landbohøjskole (KVL),

